

## PROGRAMME DU DIMANCHE 17 NOVEMBRE :

### POUTRE :

- \* Déplacements
- \*ATR tenu 2" : jambes serrées , ATR latéral + entrée équerre
- \*Roue
- \*Souplesse arrière

### SOL:

- \*ATR - placement du dos - ATR en force - roulade arrière bras tendus en fermeture
- \*sursaut saut de mains
- \*salto avant

### SAUT:

- \*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos
- \*Lune tomber dos ( sur table ) - flip avant

### BARRES :

- \* circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage ..... )
- \* 3 ateliers :
  - sangles : oscillation pieds mains
  - balancés en sangle
  - chute filée